www.trome.com
facebook.com/tromepe @tromepe

EL CHANCHITO DE LA SUERTE

trome

AÑO 25 | Nº 9080
LUNES 31 DE AGOSTO DEL 2026
DIRECTOR PERIODÍSTICO: CARLOS ESPINOZA OLCAY
S/1.00
VÍA AÉREA S/ 1.20

PARTICIPA VÍA WHATSAPP 920322729
EL NUMERITO GANADOR
HOY S/200
FACEBOOK SORTEO EN VIVO!

HOY NUEVAS CARTILLAS

1 PREMIO DE 20,000 SOLES / 1 PREMIO DE 5,000 SOLES / 10 PREMIOS DE 1,000 SOLES / 660 PREMIOS DE 100 SOLES / 1669 PREMIOS DE 50 SOLES

FALSOS POLICÍAS ASESINAN A 4 Y SECUESTRAN A EMPRESARIO MINERO EN TRUJILLO

Página 9

¡MATANZA POR EL ORO!

ESTARÍAN PIDIENDO 3 MILLONES DE DOLARES DE RESCATE

CRIMINALES SERÍAN DE 'LOS PULPOS' Y ESTABAN COMPLETAMENTE VESTIDOS CON UNIFORME POLICIAL

JENS LARA TANTAQUILLA (31)

EL PLAGIO FUE GRABADO

LUIS ROJAS

CHRISTOPHER GARCÍA

NADIA URTECHO

FARHAD MONZÓN

SE SALIÓ EL MAR EN EL CALLAO

DESPUÉS DE 19 AÑOS BOYS LE GANÓ 1-0 A CRISTAL Y PELEA POR EL CLAUSURA

PÁGINA 10

FAMILIAS SE REFRESCARON EN LA COSTA VERDE

PLAYEROS DISFRUTAN DE OLA DE CALOR

PÁGINA 5

FIELES COMIERON SOPA DE MOTE, POLLO BROASTER Y PICARONES

MISTURITA POR SANTA ROSITA

PÁGINA 7

7 755787 006798

LA SEÑO MARIA

FRONTERAS SON UNA COLADERA

Mi amigo, el fotógrafo Gary, llegó al restaurante por un pulpito al olivo y un arroz con mariscos y su quesito rallado encima. Para calmar la sed pidió una jarrita con agua de maracuyá. **"María, la Policía capturó el sábado en Lima a Ibelmery Adon Colina Maldonado (48), alias 'R15', cabecilla de la organización criminal 'Tren de Aragua' en Chile.** El peligroso sujeto era buscado por secuestro extorsivo. Su captura fue posible gracias al apoyo de la Policía de Investigaciones (PDI) de Chile y el FBI de Estados Unidos. Se cree que 'R15' ingresó de manera irregular por la frontera entre Puno y Bolivia, al parecer sobornando a malas autoridades. Este es un ejemplo de por qué la presidenta Keiko Fujimori debe reforzar la vigilancia en los pases fronterizos legales e ilegales, en el sur, norte y el oriente del Perú. Hasta el momento nuestros límites han sido una coladera. **Los más peligrosos hampones extranjeros salen y entran cuando quieren. De nada vale que las autoridades los expulsen si en cuestión de días volverán a estar por acá.**

Lo mejor es enviar al Ejército o la Marina a custodiar las fronteras e instalar minas o alta tecnología. Asimismo, cambiar las leyes y dar sutos castigos a quienes permitan el ingreso de ilegales al país. No solo las fronteras deben ser supervisadas. También las carreteras, los peajes y estaciones de control. Igualmente los hoteles y hostales, terminales terrestres y aéreos, casas y departamentos en alquiler. **Las autoridades deben recorrer las ciudades y en operativos detectar a los criminales que entran de forma ilegal.** Los policías saben dónde están. Sobre todo en bares, discotecas, en 'zonas rojas'. Hay que golpear esos lugares todos los días. Debemos hacerles la vida imposible. Señora Keiko, haga más cárceles de alta seguridad para encerrar a los peores. **Que sufran los rigores de la justicia. Que nadie los visite ni tengan la posibilidad de enviar mensajes a sus cómplices.** Está bien la colaboración entre las policías de Estados Unidos, Chile y Perú. Así se debe trabajar. Estamos ante una arremetida masiva del hampa internacional". Gary tiene razón. Me voy, cuídense.

ENCUESTA

SÍ 53%

NO 47%

AYER
¿Cree que la 'U' campeonará en el Clausura?

HOY
¿Cree que Keiko Fujimori debe dar soluciones más drásticas para luchar contra la ola criminal?

RESPONDA EN TROME.COM

PALABRAS DEL ALMA

"El brutal secuestro del empresario minero Jens Marty Lara Tantaquilla y el asesinato de sus cuatro acompañantes en la ciudad de Trujillo, representa una grave escalada del crimen organizado en el Perú. Ahora las megabandas ya pasaron a una evolución letal".

PEDRO YARANGA
(ANALISTA EN SEGURIDAD)

"Ampliar el Reinfo es darle más tiempo a aquellos que siempre están en la informalidad o la ilegalidad. Así que, bien lo dijo la presidenta (Keiko Fujimori), no se va a dejar sorprender, engañar, o ponerla nerviosa. Ella ha sido muy drástica al respecto".

MILAGROS TAKAYAMA
(DIPUTADA)

DÓLAR
3.34 COMPRA | 3.36 VENTA

EURO
3.92 COMPRA | 3.99 VENTA

KARRY

EMERGENCIAS

Bomberos	116	Escuadrón verde	4276904
Emergencias	105	Luz del Sur	6175000
Defensa Civil	115	Sedapal	3178000
Essalud	4118000	Indecopi	2247777
Águilas Negras	3623277	Pluz Energía	5171717

trome

Editor General:
José Castillo Altez

Contenido elaborado por Empresa Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Teléfono: **311-6500.**
Fax: 311-6353.
Página web: **www.trome.com**
E-mail: **trome@trome.com**
Publicidad: **708-9999.**

Impreso en la Planta Pando de Empresa Editora El Comercio S.A. Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre, Lima21.
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°2001-1992
Los artículos firmados y/o de opinión son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

PEPITAS...

SECUESTRO EN TRUJILLO
La delincuencia está cada vez más violenta y ya pecha al Estado. Este fin de semana falsos agentes del Grupo Especial contra el Crimen Organizado (Grecco) secuestraron a un empresario en Trujillo y asesinaron a sus cuatro acompañantes. Los hampones serían de 'Los Pulpos'. Urge leyes más fuertes. Si no perderemos esta guerra...

KEIKO Y CONGRESO
La presidenta Keiko Fujimori no debe esperar más tiempo para asestar golpes al hampa organizada y el Congreso aprobar en poco tiempo el pedido de facultades legislativas. ¡El Perú está en guerra! Y las víctimas son la población...

MARTHA Y TANIA
El gobierno empezó mal y con escándalos, como el caso del ministro de Educación, José Antonio Chang, quien nombró como representante del Gobierno en la Derrama Magisterial a la excongresista Tania Ramírez, con quien coincidió en tres viajes. Hasta la senadora naranja Martha Chávez exige una explicación inmediata. Asu...

VIAJECITOS
Más sobre La Libertad tomada por el hampa organizada. El alcalde Mario Reyna reemplaza a Arturo Fernández, vacado por el Jurado Nacional de Elecciones. La gobernadora Joana Cabrea asumió en lugar de César Acuña, quien renunció para ir a la presidencia. Y cuando estaba en funciones paraba en viajecitos. Ayayay...

EL CASO ECUADOR
No esperemos estar como Ecuador, donde hace unas horas un motín en la cárcel más grande de ese país, en Guayaquil, dejó un saldo de 68 muertos y decenas de heridos. Hace tres años la mafia se atrevió a matar nada menos que a un candidato presidencial. ¡Mano dura ya!...

VELA Y PÉREZ
El gobierno ni el Ministerio Público dicen nada sobre los ocho guardaespaldas con que cuentan los exfiscales Rafael Vela y Domingo Pérez. Dizque la protección fue 'ordenada' por la Corte Interamericana de Derechos Humanos. ¿Acaso el Perú no es soberano?...

JEFE DE LA POLICÍA
La bancada de Juntos por el Perú presentó un proyecto de ley para remover al actual jefe de la Policía, general Óscar Arriola, antes de que culmine su mandato de dos años. La iniciativa es de Catherine Palomino, diputada amiga de Pedro Castillo. Hummm...

LOS 'TUITS' DEL DÍA

@italocvillafue2
ITALO VILLAFUERTE

SE ACABÓ LA MALA RACHA. Nicolás da Campo hizo explotar el Callao y le dio a Sport Boys el triunfo por 1-0 sobre Sporting Cristal.
Tuvieron que pasar 19 años para que los 'rosados' vuelvan a vencer a los 'cerveceros'. ¡A dos puntos de los líderes!

@fkrklect
FRANK KRKLEC

La masacre de 4 personas hoy en Trujillo fue un acto terrorista. El país no admite más tibiezas. Si el gobierno respalda al general Arriola, que lo diga de frente. Sino, la presidenta Keiko Fujimori debe exigir públicamente su renuncia inmediata.

OFERTAS Sorprendentes

Síguenos:

NUTRI POINT

40% DTO.

LA 2DA PROTEÍNA MATRIX 2 LB - SYNTRAX

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

MASON natural

LLÉVATE UN PASTILLERO **GRATIS**

POR LA COMPRA DE CUALQUIER PRODUCTO MASON NATURAL

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

Armaq s.a.

HASTA **50% DTO.**

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

OLYMPIKUS

HASTA **50% DTO.**

EN PRODUCTOS SELECCIONADOS

Se aplican restricciones, consultar en tienda. Imágenes referenciales. Stock mínimo 01 unidad por producto. Válido hasta el 31 de agosto.

Plaza Norte Mall del Sur

Disfrute DE LOS MEJORES EVENTOS

SHOW MUSICAL DE LA ORQUESTA 326 SALSA
Sábado 5 / 7:00 pm Plaza Norte

SHOW MUSICAL CON CINDY SOTELO
Sábado 5 / 8:00 pm Mall del Sur

EL SHOW INFANTIL DE LUMICA
Domingo 6 / 5:00 pm Plaza Norte

SHOW INFANTIL DE CHIKITINES
Domingo 6 / 4:00 pm Mall del Sur

*Fotos referenciales.

Don Buffet

MÁS DE 250 PLATOS
¡en un solo lugar!

Encuéntrenos en: CC Plaza Norte - Mall del Sur - Open La Marina

Plaza Norte Mall del Sur

Un mundo de grandes sorpresas

EN UNA OBRA

Chapan a 'Malditos' por extorsión

En el frontis de una obra de construcción de Villa El Salvador fueron detenidos Kevint Maruri (30) y Julio Quispe (30), 'Maraña', presuntos integrantes de la banda de extorsionadores 'Los Malditos de California'. Policías del Depincri de ese distrito los capturaron en un mototaxi con diez municiones y un celular en el que había mensajes de texto con contenido extorsivo.

Un hombre de 35 años, trabajador de dicha obra, los denunció y fue así que los agentes montaron vigilancia en el sector 1, grupo 21A, hasta que llegaron los sujetos.

Ellos corrieron, pero no pudieron escapar.

Según se informó, registran antecedentes y estuvieron en el penal de Lurigancho. (J.Y.)

'PEPE NOLE'

A prisión por robo del oro

JOSÉ NOLE

Veintiséis meses de prisión preventiva fue lo que dictó el Poder Judicial a José Nole, 'Pepe Nole', uno de los acusados de haber robado lingotes de oro en el Circuito de playas de la Costa Verde, en marzo pasado, según una investigación fiscal y policial. Él, que trabajaría como asesor en un club de futbol chalaco, también integraría la banda 'Los Injertos del Callao y Ventanilla' y habría conducido uno de los autos partícipes del hecho.

Manuel Quinde, 'Mañuco', su cómplice, también fue enviado a prisión de manera preventiva. Otro, el menor 'Dominick', está en 'Maranguita' aunque por homicidio. (J.Y.)

SE ESTRELLÓ

Muere joven en moto

Un joven murió luego que la moto lineal en la que se desplazaban se despistó y él se golpeó contra un poste de alumbrado público de la avenida Universitaria, cerca del cruce con Los Alisos, en Los Olivos. Su acompañante, con la que habría estado regresando de una reunión, resultó con fracturas. El accidente fue en la madrugada. La Policía investiga si algún vehículo les cerró el paso o si se trató de un error humano o falla de la moto. (J.Y.)

EL CRIMEN FUE GRABADO

BETZY MALLMA (35)

PISTOLERO ES DE BANDA CRIMINAL CON CONEXIONES CON 'LOS PULPOS' DE TRUJILLO

Zait Rafael Cayo Ganto (20), 'Muecas', quien pertenecería a la banda de extorsionadores 'Los Trujillanos', con conexiones con los sanguinarios 'Los Pulpos', sería uno de los dos sicarios que asesinó de seis balazos a Betzy Mallma Sarmiento (35), madre de familia y presidenta de una olla común de San Juan de Miraflores. A él se le incautó una pistola usada en el homicidio de otra mujer y de un venezolano.

"Esta persona (Betzy) realizaba actividades de bien, pero se sabe que fue conviviente de un sujeto conocido como 'La Polla', vinculado a actividades criminales como la extorsión en construcción civil. Este la había conllevado, porque caminaba siempre con ella, a que intereses criminales la focalicen", dijo el jefe de la Dirincri, general Víctor Revoredo.

Jesús Ramos (36) es el nombre de 'La Polla' y está requisitoriado. Estuvo tres veces preso.

'La Polla' y 'Pitbull', líder de 'Los Trujillanos', se disputan la hegemonía de dicho delito en Lima sur.

A Betzy Mallma la mataron el viernes afuera del comedor 'Virgen de Guadalupe'. Un pistolero bajó de su moto y la acribilló. Con su cuerpo ella protegió a sus hijos.

OTROS DOS HOMICIDIOS

Horas después, agentes del Grecco capturaron a 'Muecas' junto a Frank Perdomo (26) en una moto. 'Marcaban' una obra en Ciudad de Dios, San Juan de Miraflores. 'Muecas' tenía una pistola, cacerina, balas, un grillete y drogas.

Esta arma presenta coincidencias con los seis casquillos hallados en el lugar donde Betzy fue ultimada.

Peritos de Criminalística establecieron que también se usó en el crimen de Fanny Bisso (54), el 17 de junio del 2026 en San Juan de Miraflores. También ultimaron al extranjero York Carabalí Pugarito (27). (J.Y.)

Asesinato fue porque la víctima era pareja de sujeto vinculado a extorsiones

ZAIT CAYO GANTO (20) 'MUECAS'

SAN JUAN DE MIRAFLORES

CAPTURAN A 'MUECAS' POR CRIMEN DE MAMITA

SEPA QUE...

- Alias 'Muecas' tiene en uno de sus dedos el tatuaje de una cruz, característica de todo aquel que integra la banda 'Los Pulpos'. "Así marcan estos irrecuperables a los gatilleros", dijo el general Víctor Revoredo.

SOFOCANTE CALOR DE 27 GRADOS HIZO QUE VARIOS ESCAPEN AL MAR PARA REFRESCARSE

El fuerte calor de hasta 27°C llevó ayer a numerosas familias, parejas y amigos a las diferentes playas de la Costa Verde para refrescarse en el mar y pasar momentos agradables.

Hubo bañistas que pasearon en bote y jugaron en la orilla. Los más pequeños se entretuvieron haciendo castillos de arena, mientras que otros grupos optaron por jugar cartas.

Los helados, refrescos y gaseosas fueron bastante consumidos ante el intenso calor.

SE APUNTARON CON 'EL CHANCHITO'

Varias familias se mostraron entusiasmadas con la promoción 'El Chanchito de la Suerte', que reparte más de 2 mil 300 premios y un 'gordito' de 20 mil soles. "Los lunes [como hoy] compramos como diez periódicos en distintos lugares para ver si nos llevamos los 20 mil soles. Con ese billetón pagaría algunas deudas y mejoraría mi casa", dijo don Ricardo.

A la hora del almuerzo, varios comieron arroz con pollo, cebichito, leche de tigre y pollada frente al mar.

También saborearon el clásico combinado y trío marino.

ALTA SENSACIÓN TÉRMICA

En los últimos días Lima ha experimentado temperaturas máximas de hasta 28°C, con una sensación térmica que supera esos valores hasta en dos grados adicionales.

El calor se sintió más en distritos como San Martín de Porres, Independencia, Carabayllo, Ate, La Molina y San Juan de Lurigancho.

Los expertos señalan que el calor irá en aumento constante y que en enero podríamos superar los 36 grados.

Ante esta situación, recomendaron a la población cuidar su piel como en verano, con el uso de bloqueador solar.

DE LA COSTA VERDE

FAMILIAS GOZARON EN LA PLAYITA

Comieron pollito a la brasa, cebichito y hasta pollada

POR: MADELEY LOZANO

MIEMBROS DE MESA

Solicitudes de excusa

La ONPE anunció que los miembros de mesa que no puedan ejercer el cargo por diversos motivos, deben solicitar una excusa ante esta institución dentro de los cinco días siguientes a la publicación. Puede ser de manera presencial en una Oficina Descentralizada de Procesos Electorales (ODPE), ingresando al enlace **https://excusao-justificacion.onpe.gob.pe/** o en la mesa de partes virtual externa de la ONPE.

CALOR FAVORECE SU TRANSMISIÓN

Alerta por 4 mil casos de dengue en Lima

El Ministerio de Salud advirtió sobre el incremento de casos de dengue debido a las altas temperaturas, lluvias e inundaciones asociadas al fenómeno El Niño.

Según César Munayco, director del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC), en Lima ya se registran alrededor de 4 mil casos.

El especialista explicó que las condiciones de calor favorecen la reproducción del mosquito Aedes aegypti, transmisor del dengue, especialmente en recipientes donde se almacena agua o se acumulan líquidos. Además de Lima, se reporta un aumento de casos en Tumbes, Piura, Lambayeque y La Libertad.

Munayco hizo un llamado a las familias a mantener tapados los tanques, baldes y otros recipientes con agua. Cuando estén vacíos recomendó escobillarlos para eliminar los huevos del mosquito. Entre los signos de alarma están el sangrado por las encías o mucosas y dolor abdominal intenso.

DICE EXPERTA

Chalacos tendrían 10 minutos para huir de un tsunami

Los chalacos tendrían apenas 10 minutos para ponerse a salvo ante la llegada de un tsunami. Así lo advirtió la teniente brigadier de los bomberos, Rosa Albán.

La especialista explicó a 'El Dominical' de Panamericana que, durante un reciente simulacro de terremoto y posterior tsunami, la evacuación de los vecinos hasta la Villa Deportiva del Callao demoró unos 30 minutos, tiempo que supera ampliamente los minutos disponibles para escapar.

La preocupación aumenta ante un posible sismo de magnitud 8.8, escenario en el que unas 110 mil personas podrían perder la vida. Las zonas más vulnerables serían La Punta, Callao centro y sectores de Ventanilla cercanos al litoral.

A POSTULANTES

Examen en San Marcos

La Universidad San Marcos hará el 19 y 20 de setiembre una evaluación presencial dirigida a quienes se preparan para el examen de Admisión 2027-I. Las inscripciones son hasta el 14 de ese mes.

El costo es de 100 soles y el pago se puede realizar en el Banco de la Nación o mediante Págalo.pe, con el código 9517. Luego, los interesados deberán registrar el pago y sus datos en la página de Admisión de San Marcos.

TROME TE REGALA PLATITA EN EFECTIVO, CON...

EL NUMERITO GANADOR trome

TODOS LOS DÍAS, INSCRIBE TU "NUMERITO GANADOR" POR WHATSAPP AL 920 322 729

GANADOR DE S/1,500 DEL DÍA 30/08/26
MARÍA SILVA
CALLAO
1154973

¡SORTEO EN VIVO! FACEBOOK

Sorteos todos los días: 4:00 p.m. Términos y condiciones en promociones.trome.com/registro/el-numerito-ganador

I PREMIO DE S/20,000 | I PREMIO DE S/5,000 | 10 PREMIOS DE S/1,000 | 660 PREMIOS DE S/100* | 1669 PREMIOS DE S/50*

LLENA UNA COLUMNA

- **Todos los lunes,** con el periódico, recibe gratis una cartilla.
- **A diario publicamos los cupones.** De lunes a viernes son seis, y sábados y domingos damos ocho.
- **Para ganar debes completar con los cupones** una columna de cinco casilleros de una de las letras de BINGO.
- **Así, te llevas los 20 mil soles** de forma automática si llenas los recuadros de la letra B.
- **Los 5 mil soles** serán tuyos si rellenas la letra I.
- **Si completas** los espacios de la N cobras 1000 soles.
- **Con la G** ganas 100 soles, y con la letra O son tuyos 50 soles.

*EL CHANCHITO DE LA SUERTE

¡CARTILLAS GRATIS!

¡Con 'El Chanchito de la Suerte' puedes llenar tus bolsillos como jugando! Hoy lunes, al adquirir Trome, recibe gratis una cartilla del bingo. Como todas son diferentes, mientras más tengas mayores serán tus chances. Hay más de 2 mil 300 premios con un 'gordito' de 20 mil soles y montos de hasta 1,000 y 5,000 soles.

RECORTA CUPONES

Sigue recortando los cupones que publicamos a diario porque te pueden hacer ganar. Aprovecha pues hay numerosos premios.

*DEPOSITA TUS CUPONES

SE VIENE LA YAPITA

Deposita tus cartillas de 'El Chanchito de la Suerte' porque la Yapita tiene premiazos.

¡Sortearemos 10 megapacks Practika con electrodomésticos y tres pasajes aéreos dobles ida y vuelta Lima-Chiclayo!

Anota tus datos personales en los bingos y entrégalos a tu canillita de confianza o depósitalos en las ánforas autorizadas. Estas también están en el **jirón Paracas 530, Pueblo Libre, y en el local de El Comercio, jirón Lampa 643, centro de Lima.**

*PUEDES LLEVARTE EL 'GORDITO' DE 20 MIL SOLES

SALUD

FONOAVISOS Grupo El Comercio Llámanos al: (01)708-9999 fonoavisos@comercio.com.pe

trome

SE UNE A:

Teletón LA HACEMOS TODOS

11 y 12 de Septiembre

¡DONA YA!

yape

989 361 677

Fundación Teletón

AudiPhone Centro Audiológico

AUDÍFONOS QUE CAMBIAN VIDAS

Entrega en 48 horas

Plan Financiamiento Sujeto a crédito hasta en 18 CUOTAS

Aló AudiPhone (01) 510 1313

AGENDA TU CITA HOY

983 402 173

SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167
SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 Of. 501
LOS OLIVOS 945 693 762 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso
MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio
SAN MIGUEL (01) 776 6785 Av. Elmer Faucett 188
S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media cuadra del Parque Calvario)
AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515
TRUJILLO 949 166 901 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)
CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)
TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425
HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166
JULIACA (051) 358282 Jr. Ricardo Palma 456
ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grifo Mega)
CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público) (frente al parque Chabuca Granda)
CHIMBOTE (043) 693 172 Av. Argentina Urb. El Pacífico Mz. C-2, L-3, nuevo Chimbote - Santa Ancash

MILES ABARROTARON SANTUARIO DE LA PATRONA DE LIMA PARA DEJAR SUS CARTAS EN EL POZO DE LOS DESEOS

*CERCADO DE LA CIUDAD

PIDEN A SANTA ROSITA ACABAR CON EXTORSIONES

Rogaron que haya más seguridad y ambulantes hicieron su agosto con flores

POR: MADELEY LOZANO

Miles de personas llegaron ayer al pozo de los deseos en el Santuario de Santa Rosa de Lima para dejar sus cartas y hacer sus pedidos.

El lugar, en la avenida Tacna, abrió a las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche y recibió a grandes, chicos y adultos mayores que hicieron largas filas con sus rosas en mano, pese al intenso calor.

Mientras esperaban que avanzara la cola, muchos aprovechaban para escribir sus cartas. Algunos se apoyaban en las paredes y otros usaban las espaldas de sus acompañantes para apoyarse. Una vez en el pozo, los fieles dejaban sus cartitas.

Tampoco dejaron pasar la oportunidad de tomarse fotos para el recuerdo. Una devota llegó caracterizada de Santa Rosa, lo que generó emoción.

Entre los pedidos más frecuentes estuvieron los relacionados con la salud, el bienestar de las familias y el fin de la inseguridad.

CHOFER LLORÓ

Jesús contó a Trome que una de sus principales plegarias fue que terminen las extorsiones. "Soy conductor de transporte público. Al igual que mis compañeros salgo con miedo a trabajar. Le pido a Santa Rosita que le ponga fin a esto para poder ganarnos el pan más tranquilos", dijo derramando lágrimas.

La jornada también fue aprovechada por los comerciantes, quienes hicieron su agosto con la venta de arreglos florales, sobres y lapiceros. Los precios de las flores partían desde los 10 soles y si el cliente quería un diseño personalizado con globo, debía pagar 5 soles más.

*EL NUMERITO GANADOR

LOS 1500 SOLES SE FUERON AL CALLAO

1 1 5 4 9 7 3

El 'diario papá' cumple lo que promete y por eso ayer salieron los 1500 soles que todos los domingos sortea 'El Numerito Ganador'.

La afortunada es María Silva, del Callao, quien se lleva ese billetito con el 'Código ganador' 1154973.

Como ella, tú también puedes celebrar. Solo compra Trome, ubica el **'Código ganador'** en la parte superior de la portada y apúntate en nuestro **WhatsApp 920-322-729**.

Para tener más chances puedes inscribir todos los códigos que desees. Además, de lunes a sábado damos 200 soles.

TRANSMISIÓN EN VIVO

Los sorteos, como el de ayer, se realizan a partir de las 4 de la tarde y son transmitidos en vivo por el Facebook de Trome. ¡Si aún no ganaste, no pierdas la fe y sigue jugando!

*POLLITO BROASTER, CALDO DE MOTE Y PICARONES

Fieles comieron rico en Misturita

Luego de dejar sus cartas en el pozo de los deseos, gran número de personas acudieron a la feria gastronómica instalada en el Parque Santa Rosa de Lima, atrás de la Basílica Santuario de Santa Rosa de Lima, a un costado del puente. Había gran variedad de platos y postres.

El pollo broaster estaba a 15 soles, caldo de mote a 8, pollo norteño a 12 soles y caja china a 25 soles. Los tradicionales picarones costaban 6 soles y la leche asada 5 soles. También había hamburguesas y café.

Muchas familias se sentaron incluso en el pasto para disfrutar juntos y cerrar bien una jornada llena de fe.

*YA VAN 609 EN EL AÑO

Sismo de 5.2 sacude Tacna

Un sismo de magnitud 5.2 se registró la madrugada de ayer en Tacna, informó el Instituto Geofísico del Perú (IGP). El movimiento ocurrió a las 00:19 horas, tuvo una profundidad de 42 kilómetros y alcanzó la intensidad III. Con este evento ya son 609 los sismos registrados en el país en lo que va de 2026. La entidad recordó que la mayoría de estos movimientos son leves y no son percibidos por la población. Recomendó mantener una cultura de prevención y contar con una mochila de emergencia.

*SITIOS ARQUEOLÓGICOS

Patrimonio en riesgo

El fenómeno El Niño podría poner en riesgo más de 8 mil sitios arqueológicos del Perú, principalmente en la costa norte.

La arqueóloga Ana Cecilia Mauricio advirtió que solo entre el 20 % y 30 % tendría vigilancia o algún mecanismo de protección.

"Nos podemos estar perdiendo el próximo Caral, el próximo Chan Chan o el próximo Señor de Sipán", señaló. Piura, Tumbes, Lambayeque y La Libertad serían las regiones más expuestas ante lluvias, huaicos e inundaciones.

SOLDADOS EVITARÁN QUE VISITAS Y TRABAJADORES DEL INPE INGRESEN OBJETOS PROHIBIDOS EN LAS CÁRCELES

TRABAJO JUVENIL

Otra medida importante es el pedido de facultades para frenar la informalidad en el trabajo juvenil. Esto busca contrarrestar las cifras oficiales de que 7 de cada 10 jóvenes laboran en la informalidad.

ANUNCIA MINISTRO DE DEFENSA

PONDRÁN RETENES MILITARES EN CINCO PENALES

Miguel Hidalgo sostuvo que eso hará que más policías **cuiden las calles**

POR: JOSÉ M. CARMEN

MIGUEL HIDALGO

El ministro de Defensa, Rafael Belaunde, anunció que se implementarán retenes militares en cinco penales de máxima seguridad para reforzar el control y la seguridad, y así evitar el ingreso de chips, celulares, equipos electrónicos, armas y drogas a las cárceles.

"Nadie ingresará al penal si no ha pasado previamente por el retén militar. Para ello se debe declarar en emergencia estos cinco penales, a fin de que la Policía intervenga en el interior y las Fuerzas Armadas controlen el perímetro exterior", aseguró.

Esto se comenzará a aplicar en Ancón I y Piedras Gordas, y luego se ampliará. Detalló que dos equipos de escaneo personal que estaban en Palacio de Gobierno servirán para Piedras Gordas.

El exministro del Interior, general (r) Miguel Hidalgo, consideró positiva esta medida, pues tendríamos a más policías en las calles apoyando en la lucha contra el hampa.

"Tenemos 69 penales en el país. La Policía vigila a 16. Entonces, si el personal militar verá la seguridad física, esto significaría que los policías serían reubicados en tareas de seguridad ciudadana. Por ese lado es positivo", señaló a Trome.

RAFAEL BELAUNDE

DEBEN SER CAPACITADOS

Consideró necesario que se capacite al personal militar para que no ocurran complicaciones. "El tema radica fundamentalmente en preparar a la gente para eso. No es solo relevar a un grupo de seguridad externa de un penal y colocar un contingente militar. La medida es positiva en cuanto se prepare a la gente, se les dé elementos de tecnología, sensores por un lado, detectores de metales, capacitarlos para el registro personal, y que las personas que intenten ingresar elementos prohibidos sean detenidas. Debe prepararse al personal militar, masculino y femenino", aseguró.

> "El país enfrenta una pandemia criminal por el avance de la extorsión, sicariato. Cualquier estrategia debe tener los recursos económicos suficientes".
>
> **José Baella** (DIPUTADO)

AFIRMA RICHARD ARCE

Primer lugar de 'Porky' no le garantiza victoria

El analista político Richard Arce se pronunció sobre el 30.6% de preferencias de Rafael López Aliaga para la alcaldía de Lima, según la encuesta de CPI, y señaló que esto no le garantiza una victoria.

"Una encuesta es la foto de un día y, evidentemente, que un candidato tenga la preferencia no le garantiza que gane las elecciones [...]. En el caso de López Aliaga, yo lo veo complicado, porque él renunció a ser alcalde, a ser senador, y quiere ser alcalde de nuevo. No creo que la gente tenga tanta confianza", dijo a Trome.

RICHARD ARCE

Sobre la aprobación de 52.6% de Keiko Fujimori, consideró que bajó porque 'se ha terminado el periodo de romance entre la población y un presidente electo, a consecuencia de errores políticos en la designación de los ministerios y la falta de tino en respuestas políticas'. (José M. Carmen)

PLANTA PROCESADORA DE FIBRA

Keiko anuncia apoyo para Puno

La presidenta Keiko Fujimori visitó ayer Puno y anunció la creación de una planta procesadora de fibra de alpaca, vicuña y llama. "Se está dando una serie de apoyos técnicos que van a permitir mejorar la raza de las alpacas. Hemos anunciado la construcción de un lugar donde puedan procesar su fibra y no venderla a un precio tan barato", dijo.

AFIRMA EXPERTO

Inversión minera llegaría a 10 mil millones de dólares

El experto en minería Jorge León Benavides señaló que las inversiones en este sector podrían duplicarse si se aprueban las facultades solicitadas por el gobierno.

Según dijo, las inversiones podrían llegar a 10 mil millones de dólares anuales, en caso se pongan en marcha proyectos paralizados.

"Tenemos todos los minerales. En especial los críticos", explicó.

Benavides aseguró que dentro de las facultades se han presentado herramientas que permitirían actualizar las reglas relacionadas con el otorgamiento, vigencia y caducidad de las concesiones y demás títulos habilitantes.

JORGE LEÓN

DE FORMA INMEDIATA

Chávez pide aprobar facultades

La senadora de Fuerza Popular, Martha Chávez, consideró que las facultades solicitadas por el gobierno 'abarcan los dos temas más urgentes, como el fenómeno El Niño y la inseguridad ciudadana', por lo que consideró que el Congreso no debe demorar en aprobarlas.

"Yo tengo la esperanza de que inclusive diputados de bancadas que puedan, por razones de carácter político, ideológico [...] [podrían] haber anunciado que no van a darlo, en el fondo terminen dándolo una vez que escuchen la sustentación", sostuvo.

Además, consideró que la denuncia periodística contra el ministro de Educación, José Antonio Chang, vinculado a la excongresista Tania Ramírez en algo más allá de lo laboral, debilita al gobierno.

*REINO UNIDO

Sale nueva película de los BEATLES

Se inició el rodaje de 'Hamburg Days', el nuevo drama de la BBC sobre los Beatles, en Liverpool.
La cinta mostrará los primeros años de la banda, cuando tenía al bajista Stuart Sutcliffe y el baterista Pete Best.
Las estrellas Patrick Gilmore, Harvey Brett, Rhys Mannion, Louis Landau y Ellis Murphy se ponen en la piel de Pete, George Harrison, John Lennon, Stuart y Paul McCartney. Ryan Sampson es el fallecido Allan Williams, el primer mánager.

*EE.UU.

Britney lamenta haber sido manejada por su padre

SU PADRE JAMIE SPEARS

Britney Spears (44) se grabó a sí misma en lencería negra mientras posaba en su mansión de Thousand Oaks para Instagram. La estrella del pop mencionó su tutela legal de 13 años, supervisada por su padre Jamie Spears, y dijo: "Siento que, incluso hoy en día, la gente no se da cuenta del verdadero daño que se me causó".
Reveló que no está saliendo con nadie, dos años después de su divorcio de Sam Asghari, de 32 años.

*EE.UU.

JLo aparece desnuda en bañera de su casa

Jennifer Lopez (57) compartió una foto atrevida laborando desnuda en la bañera, mientras se relajaba tras los temores de sus amigos de que esté al borde del agotamiento debido a su enorme carga de trabajo.
La cantante lucía tranquila y recostada en su bañera tecleando en su laptop.
Jennifer dejó ver su espalda desnuda durante el baño, para felicidad de sus admiradores.

FALSOS POLICÍAS FINGIERON OPERATIVO PARA PLAGIARLO Y ELIMINAR A SU NOVIA, PRODUCTORA Y DOS GUARDAESPALDAS

PERITOS EN LA ESCENA DEL CRIMEN

SEPA QUE...

Jens Lara es oriundo del distrito de Chillia, en Pataz. En 2020 fue detenido en un operativo en Trujillo y se le vinculó a 'Los Topos del Frío', dedicados a la extracción y comercialización ilegal de oro en la sierra de La Libertad, con operaciones en las minas de Parcoy.

EL PLAGIO FUE GRABADO

*EN TRUJILLO

SECUESTRAN A EMPRESARIO Y MATAN A 4

'Los Pulpos' exigirían tres millones de dólares como rescate

CHRISTOPHER GARCÍA

LUIS ROJAS

FARHAD MONZÓN

JENS LARA TANTAQUILLA (31)

NADIA URTECHO

Integrantes de la sanguinaria organización criminal 'Los Pulpos' secuestraron la madrugada de ayer a sangre y fuego a un empresario minero y asesinaron a sus cuatro acompañantes, en Trujillo.
Los homicidas fingieron un operativo policial disfrazados como agentes del Grupo Especial contra el Crimen Organizado (Grecco) de la Policía.
Fue a las 2:46 de la mañana en la cuadra 3 de la avenida Húsares de Junín, cerca a la División de Investigación Criminal (Divincri). Allí, la camioneta Ford blanca, modelo Bronco Raptor, de placa CZI-019, estaba estacionada con las víctimas.
Las cámaras de video muestran la llegada de una camioneta Hilux blanca, de la cual bajan tres uniformados con pasamontañas. Dos se ponen a ambos lados del conductor y el copiloto. Les piden documentos y bajan al empresario Jens Marty Lara Tantaquilla (31).
Luego, disparan sus armas con silenciadores contra los cuatro acompañantes del minero. Uno de los asesinos trató de arrancar el Ford, pero no pudo y escapó por la calle Isabel de Bobadilla. Se cree que diez personas participaron en este atentado.
Los cuatro fallecidos son Farhad Andrea Monzón Lingán, pareja del empresario; Nadia Edith Urtecho Rodríguez (productora de eventos) y los guardaespaldas Luis Rojas Ramos de Rosas y Christopher Eduardo García Álvarez. Habían estado en una discoteca entre los distritos de Trujillo y Larco Herrera.
Los plagiarios exigen tres millones de dólares a la familia por el rescate.
El general Víctor Revoredo, jefe de la Dirincri, dijo que por la modalidad del ataque y los medios usados, los autores serían de 'Los Pulpos', la familia 'Cruz Arce' o 'La Jauría'. La orden y planificación vino desde cárceles de Tacna, Chiclayo y Trujillo.
Fuerzas especiales de la Policía fueron destinadas a Trujillo, junto a la División de Secuestros. Una alta autoridad policial señaló que el secuestro es la forma de 'Los Pulpos' de obtener dinero, tras los duros golpes que la policía les viene asestando.

trome DEPORTIVO

POR: CARLOS BERNUY

No hay en el suelo chalaco un solo muchacho que no ande ronco por su querido Sport Boys. Hoy es lunes, la polka es rosada y el mar dulce, porque se acabaron 19 años de mala racha ante Sporting Cristal que por fin se hincó ante la 'Misilera'. Bastó un 1-0 con un 'Miguel Grau' abarrotado, la salsa en las esquinas y el Clausura como ambición.

Iba a ser un partido 'caliente', pero solo el local trajo 'fuego'. Impasables Carlos Zambrano y Hansell Riojas atrás, y enorme el despliegue de Oslimg Mora en el centro para que los rosados sean amos y señores. El rival casi no pateó al arco y cuando se acordó el portero Melián dijo: "Aquí estoy".

La primera la tuvo Pablo Erustes a los 20' y el golero celeste Diego Enríquez la mandó al córner. El segundo impacto para la visita fue la roja que, previa revisión del VAR, sacó el árbitro a Catriel Cabellos por pisar en el talón a Christian Cueva (39'). Cristal quedó mareado y terminó yéndose al piso cuando a los 45' Hernán Da Campo mandó la pelota al ángulo dibujando un golazo y haciendo que estalle el estadio.

Tras un momento de calentura donde 'Aladino' quiso ofuscar más a los celestes, Yotún le gritó: "Tú y yo afuera" y el rosado bajó sus revoluciones. El partido ya era de calle y 'boquilla'. En el complemento y con un hombre más todos esperaban la goleada, pero se le anuló uno por fuera de juego a Luis Urruti y luego Percy Liza demostró que no tiene 'pólvora' (71'). Cristal se acercó con otro tanto anulado, esta vez a Irven Ávila a los 85', y Boys terminó despejando cada balón. Con el pitazo final se acabaron 19 años de angustia y en el Callao resonó la salsa del gran Héctor Lavoe: "Todo tiene su final, nada dura para siempre...".

DATAZOS

- **TUVIERON QUE PASAR 27 PARTIDOS** para que, desde el Clausura 2007, Sport Boys vuelva a vencer a Cristal.
- **SPORT BOYS ES EL CLUB CON MENOS GOLES** en contra jugando de local (7) en toda la Liga 1 2026.
- **EL DEFENSA DE CRISTAL, RAFAEL LUTIGER**, fue llevado a una clínica por un golpe.

En la semana se hablaba mucho de que Cristal era superior, pero fuimos justos dominadores"

Carlos Zambrano, defensa de Sport Boys

Por una irresponsabilidad hace que los puntos se queden acá (Callao). No tenemos margen de error y seguimos cometiendo errores"

Miguel Araujo, defensa de Cristal

Sport Boys ganó a Sporting Cristal y acabó con mala racha de 19 años

ALINEACIONES

SPORT BOYS		S. CRISTAL	
1		0	
Melián	5	Enríquez	5
Saba	5	Sosa	4
Zambrano	6	Araujo	5
Riojas	6	Lutiger	5
Llontop	5	Cristiano	4
Da Campo	6	Cabellos	2
Mora	6	Távara	4
Alarcón	5	Yotún	4
Cueva	5	S. González	3
Urruti	5	Cuesta	3
Erustes	5	Hoyos	3
DT: C. Desio		DT: R. Mosquera	

ÁRBITRO: Augusto Menéndez (bien).
CAMBIOS: E. Gonzales (4) x Da Campo, Y. Celi (4) x Alarcón, G. Dulanto (4) x Riojas, P. Liza (3) x Cueva, M. Trauco (sp) x Urruti **(SB).** L. Díaz (5) x Lutiger, M. Castro (4) x S. González, H. Barcos (3) x Hoyos, I. Ávila (3) x Cuesta, J. González (3) x Sosa, A. Wallace (sp) x Távara **(SC).**

CLAUSURA

EQUIPOS	PJ	PG	PP	Pts.
1.- D. Garcilaso	7	5	1	16
2.- Universitario	7	5	1	16
3.- Sport Boys	7	4	1	14
4.- A. Atlético	7	4	2	13
5.- Cusco FC	7	4	3	12
6.- Alianza Lima	7	3	1	12
7.- Melgar	6	3	1	11
8.- Juan Pablo II	7	3	2	11
9.- S. Cristal	7	3	3	10
10.- A. Grau	6	3	2	10
11.- S. Huancayo	7	3	3	10
12.- Comerciantes	7	2	3	8
13.- FC Cajamarca	7	2	4	7
14.- CD Moquegua	7	1	2	7
15.- Los Chankas	7	2	4	7
16.- Cienciano	7	1	5	4
17.- UTC	7	0	5	2
18.- ADT	7	0	5	2

MATADOR DEL CENTRO

Con un espectacular gol de Javier Sanguinetti desde su campo (34'), Sport Huancayo terminó venciendo 3-1 a ADT en Tarma y se quedó con el clásico del centro. Los otros tantos fueron de Hugo Ángeles, de cabeza (17'), y Diego Carabaño (26'). El local descontó con un autogol de Ángel Zamudio (89').

MOQUEGUAZO CHURRE

Alianza Atlético sigue en gran momento y sumó su quinta victoria en los últimos 6 partidos, entre Liga 1 y Copa de la Liga, y goleó 4-1 de visita a CD Moquegua. Los 'churres' remontaron gracias a Jairo Molina (24'), José Luján (56'), Cristian Penilla (61') y Jorge del Castillo (91').

CUSCO DIVIDIDO

Cienciano y Cusco FC acabaron en bronca, luego que los 'dorados' vencieron 2-1 y su entrenador Javier Rabanal celebró de manera muy efusiva. Los jugadores del 'Papá' encararon al DT. Lucas Colitto (10') y Santiago Arias (autogol, 59') anotaron para Cusco FC donde Oswaldo Valenzuela vio la roja (84'). Carlos Garcés descontó (47') y erró un penal.

¡MARETAZO ROSADO!

PISA PELOTA

POR: EL BOMBARDERO

DEL SAQUE somos carnecita... **LA NETA** que nunca me han gustado las injusticias, los abusivos y menos los que se aprovechan de una posición para darle en los tobillos a los chibolos. El comentarista empresario se le ha prendido feo a un chamaco que es uno de los pocos prospectos de nuestro fútbol y solo porque no atracó ser representado por uno de los suyos. Se le cayó el business y anda loquito por monedas. Esperamos que sepan aconsejar al chico. Lo justo... **TODO SE SABE.** Así que ese pelucón que se llevó el billete en carretilla es 'casasola' al mango. En su primera temporada en las redes tuvo compañeros de chamba, aunque para esta segunda etapa decidió que él podía hacer todo, pero pidió las monedas que le daban a su panel. Ese 'man' es angurriento al mango. Qué feo... **YA ME CONTARON** que un parrillero no explotó por el juego de su equipo ni por el bajo nivel de sus mundialistas. A él no le paltea perder en casa, lo que más le fastidió es que ya identificó al 'topo' que suelta todo, pero lo mantienen en el club porque le cuenta todo a los nuevos jefes. Ese camarín está volando. Así es... **ESE DELANTERO QUE ESTÁ EN LA MIRA DE LA SELECCIÓN** anda en su mejor momento. Ya se dio cuenta de que la pelotita no le va a durar toda la vida y por eso se metió al negocio inmobiliario. El muchacho consigue propiedades y 'causas' con buen billete, arman los proyectos y chapa su buena tajada. Dicen que ya no piensa en autos de alta gama, sino en engordar su chanchito. Provecho... **EMOCIONANTE** ver las cuatro tribunas del Miguel Grau vestidas de rosado. Se lo merecen. Es el único equipo que hace vibrar a los verdaderos chalacos. Espero que sigan apoyando al club todas las fechas para salir de las deudas y apunten bien al Centenario. Y no va cher... Me voy, soy fuga.

VALE ORO

Goleador en su 'prime' y motivado por renovación de contrato, aumento de sueldo y recibe consejos de Gianluca Lapadula

Cuando Alex Valera corrió directo a la barra de Universitario, luego del tercer gol ante UTC, el que dio vuelta al marcador, lo hizo queriendo abrazar a todos. El '9' vive su mejor año en el club y una de las razones es que está feliz con la renovación de contrato por tres temporadas -vencerá en 2029- y se le mejorará el salario y habrá bonos por logros. El artillero se siente valorado y sabe que solo le queda entrenar.

Otro motivo para la sonrisa de 'Nazario' es la llegada de Gianluca Lapadula, con quien forma un 'tándem' dentro y fuera del campo. El 'Bambino de los Andes' le habla, le da consejos tácticos y Valera siente que puede crecer mucho a su lado. En 2025, el delantero norteño terminó con 16 goles y 6 asistencias (33 partidos), mientras que esta temporada y con 10 encuentros aún por jugar ya celebró 13 tantos y dio 2 pases-gol, con lo que apunta a dibujar su mejor campaña.

La cara opuesta es Juan Manuel Requena. El volante argentino, pese a seguir de titular, tiene incómoda a la administración que esperaba un rendimiento mayor al que ha mostrado. Si Requena no levanta su juego, el comando técnico ya piensa en Jorge Murrugarra u Horacio Calcaterra como opciones de cara al clásico. Además, si bien la 'U' le hizo un contrato hasta 2028 podría transferirlo a fin de año.

DATAZOS

ALEX VALERA tiene 86 tantos con la 'U', igualó a Juan José Oré y está a uno de Fidel Suárez (7° máximo goleador del club).

LA DIRECTIVA CREMA le habría comentado a César Inga que no le pondrá trabas para emigrar a fin de año.

"Hacía mucho tiempo que no anotaba, no me estaba sintiendo en mi mejor momento, creo que pude dar un paso importante"
Jairo Concha, volante de la 'U'

ALIANZA LIMA PEDIRÁ EXPLICACIONES A DT

SARGENTO AL CUARTEL

Si bien ante Deportivo Garcilaso, Alianza Lima sufrió su primera derrota en el Clausura y la segunda en toda la Liga 1 2026, en Matute saben que el equipo no es 'la sombra' del Apertura. Se supo que la administración y la dirección deportiva se juntarían hoy con el técnico Pablo Guede para escuchar sus explicaciones del por qué del bajón y constantes cambios en el once que llevan a varios jugadores a ser titulares un día y al otro quedar fuera de lista. De otro lado, Paolo Guerrero habría quedado molesto, ya que luego del encuentro ante los cusqueños desde la tribuna Oriente le cantaron: "Paolo, cobarde, la...". El central Mateo Antoni y el carrilero Cristian Neira también fueron señalados y los hinchas pidieron su salida del club.

ALIANZA GANÓ A LA 'U' EN CLÁSICO FEMENINO

DOMADORAS DE LEONAS

Se cobró la revancha. Alianza Lima goleaba a Universitario y al final ganó de visita por un ajustado 3-2 en el Monumental por la fecha 7 de la Liga Femenina y se vengó de las 'Leonas' que habían vencido en la final del Apertura. Estefanía Gonzales fue la figura del clásico con un hat-trick para las blanquiazules que lideran el Clausura con 21 puntos. La victoriana anotó a los 11' (penal), 59' y 75'. Las cremas, con un partido menos y 13 puntos, maquillaron el marcador con tantos de Fefa Lacoste (92') y Sofía Oxandabarat (90'+5).

PERUANO GANÓ BUEN PREMIO Y MAÑANA DEBUTA EN US OPEN

BUSE PARA TODOS

A sus cortos 22 años, Ignacio Buse sigue levantando torneos, pero además engrosando sus cuentas bancarias. Tras lograr el ATP 250 de Winston-Salem, 'Nacho' recibió 112 mil 420 dólares de premio por parte de la organización. Pero además, con solo jugar mañana contra el estadounidense Marcos Giron (78°) en la primera ronda del US Open, Buse ingresará otros 140 mil dólares. El tenista peruano entró por primera vez en su carrera al top 30 del ranking mundial.

¡EL SABOR NOS UNE, LA FIESTA NOS REENCUENTRA!

Los sabores del Perú y el mundo, los mejores espectáculos artísticos
y el entretenimiento familiar en un solo lugar

FUSIÓN
FERIA GASTRONÓMICA

×

GLORIA

DEL 3 AL 6 DE SETIEMBRE
EXPLANADA COSTA VERDE - MAGDALENA

ENTRADAS EN Joinnus

BCP
CIELO AlaCena

TOTTUS
magas
CUSQUEÑA
El Comercio

SPEEDY PACHECO

Atleta huancaíno es campeón en prestigiosa Maratón de México y fue el más veloz entre 30 mil corredores

Ciudad de México.- Familia ganadora. El apellido Pacheco volvió a inscribir su nombre en la Maratón de México 2026, la competencia más importante de Latinoamérica, gracias a Cristhian que con un tiempo de 2:10:03 ganó la medalla de oro en la carrera de 42 kilómetros. En 2013 y 2014 su hermano Raúl había inscrito el nombre del Perú en la prueba de fondo.

El atleta huancaíno se impuso a los etíopes Anbesa Tesfaye y Balew Derseh, quienes completaron el podio con registros de 2:11:25 y 2:11:58.

"Le agradezco a mi entrenador que es mi hermano Raúl Pacheco por haberme preparado. Pasando el 32k, las pendientes y la altura provocaron los momentos más duros y en el 38k sientes que ya no puedes más", comentó Cristhian, tras coronarse en la maratón que reunió a más de 30 mil competidores.

"Ahora buscaré las marcas para clasificar a los Panamericanos 2027 y los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028, esas son las metas principales", añadió Pacheco que, además de la medalla de oro, obtuvo 50 mil dólares y un reloj Garmin.

DATAZOS

HARRY KANE ampliará su contrato con Bayern, que vence en 2027, por dos temporadas más.

JORGE SAMPAOLI fue despedido de Talleres de Córdoba con apenas siete partidos en el club.

KARIM BENZEMA rescindió contrato con Al-Hilal y no descarta dejar el fútbol.

DIBUJADO EN DEBUT

Emiliano Martínez fue presentado en Chelsea, debutó y le encajaron tres goles, aunque ganaron 4-3 al Brighton en la fecha 2 de la Liga Premier. El 'Dibu', de 34 años, tuvo cuatro atajadas que ayudaron a sostener el triunfo. Ayer, Manchester United goleó 5-2 al Ipswich.

EL ÁNGEL GABRIEL

El brasileño Gabriel Jesús es el delantero elegido por Barcelona para suceder a Robert Lewandowski y Ferran Torres. Con ello desistirá de fichar a Julián Álvarez, que iría al Arsenal cedido por Atlético Madrid. Hoy, 'Barza' choca con Rayo Vallecano (2:30 p.m./Disney).

EN MODO VINCHA

Santos, con Neymar, se impuso de visita 1-0 al Corinthians, que no tuvo a André Carrillo entre los convocados, y escapó de la zona de descenso. 'Ney', máximo goleador del 'Scratch', le ganó el clásico paulista a Memphis Depay, artillero histórico de Países Bajos.

DEDICÓ GOL A SU NOVIA EN TRIUNFO DE REAL MADRID

EL BESO DE LA TORTUGA

Madrid.- Bien en el juego y en el amor. Así le va a Kylian Mbappé, que anotó en la goleada 4-0 del Real Madrid (1° con 9) ante Málaga (20° con 0) y celebró dedicándoselo a su novia Ester Expósito. 'Donatello', luego de abrazarse con sus compañeros, miró al palco donde estaba la actriz española y le mandó un beso volado. Jude Bellingham (16'), Alfonso Herrero (26' autogol) y Arda Guler (90'+1') anotaron los otros goles del cuadro de José Mourinho.

Miami.- Luego de su póquer con Inter Miami, Lionel Messi tuvo un día hogareño con sus hijos y aparecieron luciendo la camiseta del Cornellá, su equipo del que es dueño en la Quinta División española. "De Cornellá al mundo, cada vez somos más vistiendo de verde como Leo y con ganas de arrancar nuestro gran reto", posteó el club. Tras el 7-1 a Montreal en la MLS, 'Leo' es el único futbolista en marcar un hat-trick durante 18 temporadas consecutivas en la historia.

MESSI Y SUS HIJOS POSARON CON CAMISETA DEL CORNELLÁ

DUENDES VERDES

SERVICIOS PERSONALES

FONOAVISOS Grupo El Comercio
Llámanos al: (01) 708-9999
fonoavisos@comercio.com.pe

TUPAC Km.17 PDERO CASA BLANCA 987007550
OVALO PUENTE PIEDRA 901697630
Ov.SALAMANCA CARABAYLLO 973506208
CANADA c/SAN LUIS 979261437
KARINA 993793612 7.CHIMU-SJL 900009681 Est.CAJA D.AGUA-SJL 989397897
LINCE 998196744 12.PROCERES-SJL 981621821 7.CHIMU-SJL 995615430
PUENTE PIEDRA Paradero NORTEñO 910096289
LOS POSTES SJL Mia 980958574 961843130
SJM Prolongación 904708998
VMT 915226351
SJL SAN CARLOS Av.13Enero cd.26 982177984
32 Perú 993362395
PRO 918642913
HUANDOY-SANTA ELISA 910889963 990157041

UNIVERSITARIA C/NARANJAL 921236279
Pte.PIEDRA Paradero Norteño 934766876
VENTANILLA PACHACUTEC 925704110
PUENTE PIEDRA Paradero Cementerio 901123556
CARABAYLLO Paradero Pollo 923968483
SJL Av.Sta Rosa - Av.San Martin 957567007
COMAS MEXICO c/UNIVERSITARIA 916926595
PTE.PIEDRA COPACABANA Pta.7 925655610
CARABAYLLO TUPAC Km.17 PDERO CASA BLANCA 998222026
TUPAC CHIMPU OCLLO 930552262
VENTANILLA Pdro.CENTRO 981732427
PUENTE PIEDRA Paradero NORTEÑO 910810371
COMAS M.SANTA LUZMILA 910915040
PUENTE PIEDRA Paradero Puente Arica 933920146
HUAYCAN Ovalo Sta.Rosa 929960822 994238768
OVALO PUENTE PIEDRA 945638142
Av.CANTA CALLAO c/Paradero SANTA ROSA 974359790
TOMAS VALLE c/UNIVERSITARIA 953359308
PUENTE PIEDRA Av.SAN LORENZO c/COPACABANA 907307187
AVIACION Leoncio 993921790
Av.PERU 980107220
PUENTE NUEVO 922634462
Ov.SANTA ANITA 907867418
RETABLO 931499367
10.CANTO GRANDE-SJL 935241669
Pte.NUEVO-La Riel 983810549
SJL Paradero SAN MARTIN 962275439
Av.CIRCUNVALACION-SJL 923226437
VENTANILLA 923496000
BAYOVAR-SJL 940322015
Est.SAN CARLOS-SJL 963448436
BAYOVAR SJL Parad. FARMACIA 932420250
HUAYCAN PDRO XIONCO 941677485
Av. BRASIL PERLA 991045384
SJM Prolongación P.Miotta cdra.7 964178966
LOS OLIVOS NARANJAL AV. GERARDO UNGER Cdra.50 927335391
VMT 916292901

Conductora cuadra a la Tarazona y aclara que nunca habló mal de ella ni de **Christian Domínguez**

Rocío a Karla:

EL QUE SE PICA PIERDE

Además, enfatiza que no son amigas porque **no la invitó a su matrimonio**

No se quedó callada. Rocío Miranda le aconsejó a Karla Tarazona que la llame si tiene algo que decirle, aclarando que nunca habló mal de su boda con Christian Domínguez en el programa de Magaly Medina y le recordó que 'el que se pica pierde'.

Rocío, Karla ha dicho que fuiste al programa de Magaly Medina por cinco minutos de fama...

¡Qué fuerte lo que ha dicho! Pero vamos por partes. De qué amistad estamos hablando, si el día de su matrimonio ella no me invitó porque supuestamente era solo para su círculo íntimo y yo no estaba ahí.

¿No sientes que la criticaste?

Estoy con mi conciencia tranquila. Fui al programa, pero jamás hablé mal de ella ni de Christian. Algo que aprendí de ellos en este medio es que el que se pica pierde y hay que tener la correa bien ancha para aguantar todo. ¿De qué estamos hablando ahora?

O sea, ¿no temes encontrarte con ella?

¿Por qué?, no tendríamos necesidad. Ella tiene mi número y mi WhatsApp; no la he bloqueado, me puede escribir sin ningún problema.

¿Karla no es tu amiga?

Creo que no. Cuando acabó 'Préndete' no nos comunicamos más. Yo la saludé por su cumpleaños y nunca me contó que se casaba, me enteré por los medios. No los he criticado, por eso estoy tranquila.

Por otro lado, eres el nuevo jale de América Televisión...

Estoy feliz de ser convocada para este nuevo proyecto. Ayer hemos debutado con este programa especial dedicado al fútbol. Agradezco ingresar a un canal con más audiencia en todo el Perú. (J. Lino)

Trome fiesta

Gisela podría ser Latina

El gerente general de Latina Televisión, Eric Jurgensen, considera que Gisela Valcárcel sigue teniendo mucho potencial para volver a la conducción y no descartó la posibilidad de que se sume a las filas del mencionado canal. "¿Si me gustaría que Gisela se sume a las filas de Latina? Estamos conversando, estamos conversando con Ethel [Pozo] también, así que vamos a ver. Pronto habrá novedades. Ella [Gisela] tiene un potencial muy grande, siempre lo ha tenido y yo voy a seguir apostando por ella también", expresó Jurgensen. [L. Gamarra]

Rubia coquetea con Eric Jurgensen

Daniela sueña vestirse de blanco

Daniela Cilloniz contó que le ha nacido la ilusión de casarse con el padre de sus hijas, Luis Miguel Rodríguez, a raíz de que cogió el buqué de novia en el matrimonio de su mejor amiga. "Es la primera vez que tuve un buqué en mis manos, fue un momento muy lindo. La verdad que mi sueño nunca ha sido casarme, pero con los años y ya con dos hijitas de por medio, ahora sí tengo esa ilusión. Esta señal es como un mensaje que el universo me mandó, así que se lo dejo a Dios y mi novio ya sabe. Le estoy cantando todas las mañanas: '¿Y el anillo pa' cuándo?', la pelota ya está en su cancha", precisó Cilloniz. [L.G.]

Le gustaría casarse con el padre de sus hijos

Valeria estuvo internada en clínica

Contó que síndrome de Behcet regresó a su vida

Valeria Piazza contó que pasó por un gran susto, ya que la enfermedad de Behcet después de 10 años regresó a su vida.

"Estuve desaparecida por cuatro días en Colombia porque fui sintiendo un dolor intenso en todo el cuerpo que iba incrementando al pasar de los días. Terminé de grabar y adelanté mi vuelo para poder venir a la clínica en Lima", contó la ex Miss Perú.

"Era el Behcet regresando a mi cuerpo después de casi 10 años. Fueron días de cortisona y de inmunosupresores para 'apagar el fuego', como dice mi reumatólogo. No lo conté porque estaba nerviosa y quería manifestar que esto no sería como lo que viví la última vez. El poder de la mente es poderoso y cada día sentía que bajaba la inflamación y este dolor insoportable. Gracias a Dios hoy [ayer] me dan de alta y no siguió avanzando", agregó.

Donnie cantará a León XIV

Donnie Yaipén contó que está muy emocionado porque formará parte de las actividades que el papa León XIV realizará en Lima y Lambayeque. "Es una linda noticia que he recibido, estamos con los preparativos para estar presentes en algunas de las actividades que el papa hará en Perú", indicó el cantante que estrenó oficialmente 'La cumbia del papa'.

Su tema 'La cumbia del papa'

Ethel se lanza al teatro

Ethel Pozo asumirá un nuevo reto en la actuación y debutará en el teatro con la obra 'Travesuras conyugales', que se estrenará el próximo año en el Multiteatro Movistar.
El elenco está conformado por Stefano Salvini, Marcelo y Lucía Oxenford, Kukuli Morante, Luis Salas, Carlos Reyes, y con esta puesta en escena se celebrarán los más de 50 años de vida artística de Yvonne Frayssinet.

Con obra 'Travesuras conyugales' junto a Yvonne Frayssinet

HOLA, MI BARRUNTO. Llego embaladita para contarles las últimas de Chollywood... La salsera **GABY ZAMBRANO** anunció en sus redes sociales que se encuentra en la dulce espera y que junto a su esposo, el músico **JHONNY LAU**, están más que emocionados con la noticia. Al parecer, el bebé nacerá en México donde ambos viven. Felicidades... La actriz **PATRICIA BARRETO** saltó de felicidad cuando su novio **ROBERTO MORALES** le pidió la mano en una paradisíaca isla de Tailandia, y contó que está más que ilusionada. Buena... La modelo **GIULIANA BARRIOS**, ex del arquero **PATRICIO ÁLVAREZ**, cumplió ayer 37 años y comentó que solterita se encuentra muy tranquila y no se desespera por el amor. Ajá... **ROSÁNGELA ESPINOZA** señaló que con ella no va eso del 50-50 en una relación, pues quiere un hombre que gane más que ella, que sea independiente y exitoso, y que el amor no se mide por quién pone más dinero. Hummm... Bueno, soy fuga porque mi amorcito anda friolento por las noches y voy a calentarlo un poco... Suuuaaaveee.

Pumarica reconoce que a los 21 años descubrió que su pareja le mentía, pues tenía un matrimonio **feliz con su esposa**

Vanessa: En algún momento fui la otra

La empresaria Vanessa Pumarica afirmó que siendo muy joven fue la otra en una relación, pues fue víctima de los engaños de su pareja y le dejó una gran lección de vida. Ahora señala que se valora mucho y no deja que la engañen.
"Sí, en algún momento de mi vida fui la otra. No lo sabía, tenía 21 años, era chiquilla y muy inexperta en la vida. Este tipo me decía que prácticamente estaba separado, que vivía en la misma casa con su esposa por sus hijos y que dormían en camas separadas. A esa edad le creía, me palabreaba, pues estaba muy enamorada", comentó Vanessa en el podcast 'A calzón quitao' que conducen Milena Zárate y Grasse Becerra.
Luego, enfatizó que al principio le creía porque todos los fines de semana estaban juntos.
"Los fines de semana estaba conmigo, pero luego sospechaba algo y un domingo me dijo que no podría verme porque tenía que trabajar. Yo no me comí el cuento y fui a su casa temprano y lo vi salir junto a su familia, todos felices a tomar desayuno. Eso fue un golpe duro, me dejó helada", agregó Vanessa Pumarica.
Finalmente, indicó que decidió ir al mismo restaurante y tomó desayuno frente a él.
"No le dije nada en ese momento porque estaba con su hijo, pero me senté al frente y él sudaba frío. Luego lo busqué para decirle todas sus verdades, de que era un cobarde al mentirme así. Ahora tengo 40 años, me valoro mucho y ya nadie me engaña", comentó la empresaria.

Señala que era chibola pero le dejó una gran lección de vida y **a sus 40 años ya nadie la engaña**

Micheille templada de Gleyson

Micheille Soifer comentó que se encuentra feliz, enamorada y que tiene una sólida relación sentimental con su pareja, el cantante Gleyson Reñé, en quien confía plenamente y resaltó que no necesita 'cuidarlo o advertirle' que se porte bien.
"En este momento estoy muy bien con él, es un excelente chico, pero no voy a poner jamás las manos al fuego por nadie. ¿Si mi pareja está advertida? Yo soy una persona bastante cuidadosa y atenta porque la mayoría (de sus exparejas) han sido muy malos, pero creo que a estas alturas no podría estar cuidando la vida a nadie. Cada quien es dueño de lo que hace y si me pasa en algún momento otra vez (que la engañen), pues Dios sabe por qué hace las cosas y vendrá alguien mejor que me valore o ame", expresó Soifer.
Asimismo, indicó que disfruta mucho de pasar el mayor tiempo con su pareja, al igual que a él con ella. "¿Si mi pareja puede salir con sus amigos? Creo que cuando una persona ama de verdad ya eso de estar saliendo solo se te hace difícil porque siempre quieres estar con la persona que amas. Ya te vuelves como casero, es mi concepto de amar, ya tus prioridades se vuelven otras", manifestó la conductora de 'Arriba mi gente'. (L. Gamarra)

Afirma que se ha vuelto casera y no sale sin él

Cómico afirma que hace méritos para **recuperar su confianza**, pues limpia y **cocina en su casa**

Kike: NO VOY A PERDER A VICKY, ES UNA GRAN MUJER

El cómico Kike Suero admitió que hace méritos para recuperar la confianza de su pareja Vicky Torero, pero confesó que aún no está listo para verla besar a otros hombres en su debut como actriz.

"La apoyaré en todo, es lo que me toca; así como ella lo hace hasta el día de hoy, porque muchas veces me pecha porque la plata no me alcanza. Lo que sí se me hace difícil es que como actriz tiene que estar preparada para todo personaje y escenas. No sé cómo reaccionar si debe besar a otro, no voy a negar que se me hace difícil y lo peor es que ya no me puedo oponer", explicó Suero.

Además, reveló que cumple con las labores del hogar.

"Hago de todo en mi casa: preparo el desayuno, almuerzo, lonche y cena, limpio la casa, cuido a mi hijo; solo salgo cuando debo grabar en 'El Reventonazo' y si tengo algún show. He decidido cambiar por ella, porque no estoy dispuesto a perderla, es una gran mujer", indicó el comediante.

Por otro lado, confirmó que algunos futbolistas y cumbiamberos intentaron comunicarse con Vicky a través de redes sociales.

"Sé quiénes son, pero me hago el tonto y es mejor que no insistan porque yo sí los saco al fresco. Bien dicen que el hombre propone y la mujer dispone; sé de la clase de mujer que tengo al lado y ella sola se hace respetar", indicó Kike. (J. Lino)

Varo pide paz a Macarena y Giany

Varo Vargas espera que sus amigos Macarena Gastaldo y Giany Cossio puedan conciliar y evitar llegar a líos judiciales. "La quiero a Macarena y a él también. Maca tiene toda mi amistad y cariño. Seguimos hablando normal. A mí me encantaría que limen asperezas y que Macarena regrese al podcast ('Nadie sabe') porque ella tiene una chispa única", comentó. (L.G.)

Afirma que la Gastaldo tiene mucha chispa

Celine no descarta los realities

La actriz Celine Aguirre señaló que disfrutó su paso por el reality de convivencia 'La Granja Vip', pero no volvería a repetir la experiencia, a menos que le paguen una buena cantidad de dinero.

"En verdad no quisiera (volver a un reality), pero si hay una buena cantidad (de dinero) lo pensaría. Lo bonito es que la gente te conoce tal cual como eres porque mucha veces tienen una imagen equivocada de ti. Para mí representó que la gente me conozca como soy y eso es bien bonito", indicó. (M.C.)

Solo pide que le paguen bien

La Mackyna arrocha a Pamela Franco

'La Mackyna' multiplicó por cero a Pamela Franco ante su amenaza de revelar episodios privados de su vida.

"La invito a hacerlo, no tengo miedo de nada de lo que pueda comentar o decir. Todos saben de mi vida y lo único que puede decir es que fui stripper, ¿y qué hay de malo con eso?, yo nunca me he metido en una relación. Que mejor se acuerde de que la entrené gratis porque nunca me pagó", manifestó 'La Mackyna'. (J. Lino)

Cumbiambera anunció que revelará cosas de su pasado

familia belleza

Estrés

Evita que el estrés te supere en el trabajo. Organiza tus tareas. Anota lo que debes hacer, pon prioridades y divide los proyectos grandes en pasos pequeños.

Al ginecólogo

Es recomendable acudir al ginecólogo una vez al año. Un chequeo anual sirve para evaluar la salud de las mamas, el cuello uterino y los ciclos menstruales.

En la discoteca

Cuando salgas de fiesta o a una discoteca nunca descuides tu vaso ni aceptes tragos de desconocidos, a menos que hayas visto preparar-los en la barra. Y siempre cuida tus pertenencias.

FÍSICA Y MENTALMENTE SALUDABLES

Jean-Paul Osores
Especialista en Medicina Antienvejecimiento y Regenerativa* CMP 37011 RNE 22070

FENÓMENO CLIMÁTICO EN DESARROLLO SERÁ DE FUERTE A EXTRAORDINARIO

Se vienen lluvias, inundaciones y sequías, **según la zona del Perú**

Las elevadas temperaturas que soportamos hoy, con un invierno que por lo caluroso parece verano, se registran porque el fenómeno El Niño se encuentra en pleno desarrollo y todo indica que su intensidad llegará a niveles de fuerte a extraordinario.

Sin que sus efectos aún sean los más extremos, como se verán en unos meses en todo el planeta y en el Perú en particular, debemos entender que El Niño es una alteración climática atmosférica por el calentamiento anormal de las aguas superficiales del océano Pacífico central y oriental.

¿CÓMO SE ORIGINA?

El Niño surge porque los vientos alisios, que son fríos y soplan de oriente a occidente (de América a Asia), pierden fuerza, se debilitan, lo que lleva a que la gran masa de agua caliente marina acumulada regrese hacia territorio americano, al no haber vientos que la detengan.

Con el agua cálida del mar concentrada cerca de Ecuador y Perú, se modifica la presión atmosférica y la evaporación del mar forma nubes y provoca lluvias torrenciales y altas temperaturas, sobre todo en la costa peruana.

Con previsiones de que alcance su máximo nivel entre noviembre de este año y los primeros meses de 2027, El Niño tendrá graves consecuencias en el norte, centro, sur y oriente del Perú.

En la costa norte y centro (Tumbes, Piura, Lambayeque, La Libertad, Áncash y Lima) habrá lluvias torrenciales o por encima de lo normal, lo que llevará a inundaciones, desbordes de ríos y activaciones de quebradas con huaicos.

En la sierra sur y el altiplano (Puno, Cusco y Arequipa), la situación será opuesta porque habrá sequías que afectarán a la población y a la agricultura y la ganadería que padecerán por la falta de agua que acabará con los sembríos y la vida de animales sin pastizales para alimentarse.

En la selva peruana se anuncian sequías severas y el descenso histórico del caudal de los ríos, incluidos el Amazonas, Marañón, Ucayali y Huallaga, por la escasez de lluvias. Eso originará el aislamiento de comunidades, al bajar el nivel del agua de los ríos, que dejarán de ser navegables para embarcaciones medianas y grandes que trasladan alimentos, medicinas, mercaderías y combustible. Además, el calor incrementará el riesgo de incendios forestales al secarse la vegetación.

PREVENCIÓN

Los gobiernos central, regionales y municipales deben tomar medidas de prevención. La población también debe estar preparada. El Niño nos obliga a organizarnos para cuando se produzcan las emergencias.

¡ALERTA POR EL NIÑO!

¿CUÁNTO DEBEMOS DORMIR SEGÚN LA EDAD?

El sueño es un pilar vital para la salud física y mental. Sin embargo, la cantidad de descanso necesario varía según la etapa de la vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece rangos específicos para cada grupo de edad.

- **Niño (6-12 años).** Requiere entre 9 y 12 horas diarias. El descanso es crucial para su crecimiento físico y su rendimiento escolar.
- **Adolescente (13-18 años).** Necesita de 8 a 10 horas por noche. En esta etapa, el cerebro experimenta cambios estructurales profundos.
- **Adulto maduro (18-64 años).** Lo recomendable es dormir entre 7 y 9 horas cada día para mantener el equilibrio cardiovascular y metabólico.
- **Adulto mayor (65 años a más).** El rango ideal es de 7 a 8 horas. Aunque el sueño suele ser más fragmentado, la necesidad de descanso real no disminuye tanto. Respetar estos horarios previene enfermedades crónicas y mejora la longevidad. En los niños potencia la secreción de la hormona de crecimiento.

TikTok: @dr.jeanpaulosoresbianchi
WhatsApp: 981-179-336

CARLOS ORTIZ
SAN JUAN DE LURIGANCHO
PREMIO DE S/50
JULIA MILLA
SAN JUAN DE LURIGANCHO
PREMIO DE S/100
MANUEL ORUE
CALLAO
PREMIO DE S/100
VICTOR OSWALDO
SAN BORJA
PREMIO DE S/100
EUGENIA DIOSES
CARABAYLLO
PREMIO DE S/50
¡BILLETITOS AL BOLSILLO! ELLOS YA GANARON CON...
VERÓNICA SALAZAR
SAN JUAN DE LURIGANCHO
PREMIO DE S/50
EDER ESPINOZA
CARABAYLLO
PREMIO DE S/50
EL CHANCHITO DE LA SUERTE
trome
NOLE DELGADO
SAN BORJA
PREMIO DE S/50
MIGUEL LEON
SAN JUAN DE LURIGANCHO
PREMIO DE S/50
CLOTILDE CORREA
COMAS
PREMIO DE S/100
EYMY ISABEL VELA
CARABAYLLO
PREMIO DE S/100
LUIS LLERENA
PUEBLO LIBRE
PREMIO DE S/100
LUIS AQUIJE
SAN BORJA
PREMIO DE S/50
ROSA OLEMAR
RIMAC
PREMIO DE S/50
EMPRESA EDITORA EL COMERCIO S.A. RUC 20143229816

trome ESCOLAR

POLÍTICO Y FILÓSOFO DIO CONSEJOS PARA SER MEJORES PERSONAS

¿QUÉ DIJO SÉNECA SOBRE A QUIÉNES TENER AL LADO?

Vivió en la Roma de los emperadores Calígula, Claudio y Nerón

Lucio Anneo Séneca, uno de los pensadores romanos más influyentes del estoicismo (corriente filosófica que exige la virtud y controlar las emociones), nació en el año 4 a.C. y murió el 12 de abril del año 65 d.C.

Este pensador y político escribió en los últimos años de su vida su obra cumbre, 'Cartas a Lucilio', en la que brinda consejos para ser mejores personas y alcanzar la paz y la felicidad.

En el párrafo 8 de su Carta 7, Séneca escribió: 'Cum his versare, qui te meliorem facturi sunt', que se traduce como: 'Rodéate de aquellos que han de hacerte mejor' o, como se popularizó, 'asóciate con los que te hagan mejor'.

Con tal frase Séneca aconseja que, para ser virtuosos y felices, debemos rodearnos de personas nobles, sinceras y leales que impulsen nuestro crecimiento; nunca tener al lado a quienes nos buscan por interés, conveniencia o caer en vicios.

El consejo apunta a alejarse de entornos nocivos o que fomenten malos hábitos.

Ello se complementa con otras cartas de su libro, en que recomienda alejarse del vulgo o las masas que desgastan la moral y debilitan nuestros buenos hábitos.

Séneca agrega que 'el oficio es recíproco', por lo que debemos tener al lado también a quienes siendo buenos podemos enseñar valores y virtudes, porque 'quien enseña también aprende'.

curiosidades

LLEVAR EL PELO LARGO ERA UN DELITO EN LA ANTIGUA ROMA

El 12 de diciembre del año 416, los emperadores Honorio y Teodosio II firmaron una ley que prohibía a los hombres llevar el pelo largo (melenas) y usar ropa de pieles dentro de la ciudad de Roma y sus alrededores. Y es que los romanos asociaban las melenas y las pieles con los pueblos germánicos, que poco antes, en el 410, saquearon la ciudad de Roma. Ataque que fue dirigido por el rey visigodo Alarico. Muchos jóvenes romanos empezaron a imitar el estilo de los pueblos del norte, lo que el gobierno vio como una amenaza a los valores clásicos. Los castigos por llevar pelo largo incluían sanciones severas, pues representaba rebeldía o influencia extranjera.

LA YAPA

Séneca se salvó de la muerte cuando el emperador Calígula pretendió ordenar su asesinato. Además, el sucesor de aquel, el emperador, Claudio, lo envió al destierro, de donde se le llevó de regreso a Roma para que dirija la educación del joven Nerón, quien luego llegó también a ser emperador. Desquiciado, Nerón pensó que Séneca conspiraba contra su poder y le ordenó quitarse la vida, lo que el filósofo cumplió.

EL PORQUÉ DE LAS COSAS

¿POR QUÉ SE USA INCIENSO EN LA SANTA MISA? Su sentido va más allá de generar humo por cualquier lugar. El Salmo 141, 2 nos dice: '¡Suba a ti mi oración como el incienso, mis manos que a ti levanto sean como la ofrenda de la tarde!', y deja claro que el incienso es un signo de reverencia del hombre hacia Dios. El humo esparcido alrededor del altar sube a lo alto y representa que nuestras oraciones también están subiendo hasta la presencia de Dios en el cielo.

QUÉ SIGNIFICA

Menesteroso

Menesteroso describe a una persona que sufre de pobreza o falta de cosas básicas para vivir. También se usa como sustantivo para nombrar a alguien que necesita ayuda o caridad. Viene de menester, que significa necesidad. En la religión, menesteroso es una persona que reconoce su profunda necesidad de Dios y absoluta dependencia de Él para hallar sentido, guía y paz.

PLAZUELA EL BESO

La Plazuela o Paseo El Beso es un conocido espacio público e icónico atractivo turístico en la ciudad de Tumbes. Se encuentra en la intersección de la avenida Mariscal Castilla (o Benavides) y el Malecón Benavides, a la orilla del río Tumbes.

Destaca por una escultura representativa de una pareja dándose un beso y su cercanía al Malecón y al tradicional Balcón de los Juramentos.

CLASIFICADOS

ENCUENTRA ESO QUE BUSCAS Y MÁS

el talán

inmuebles | vehículos | empleos | educación | oportunidades

empleos

Oficios

304 Pedidos

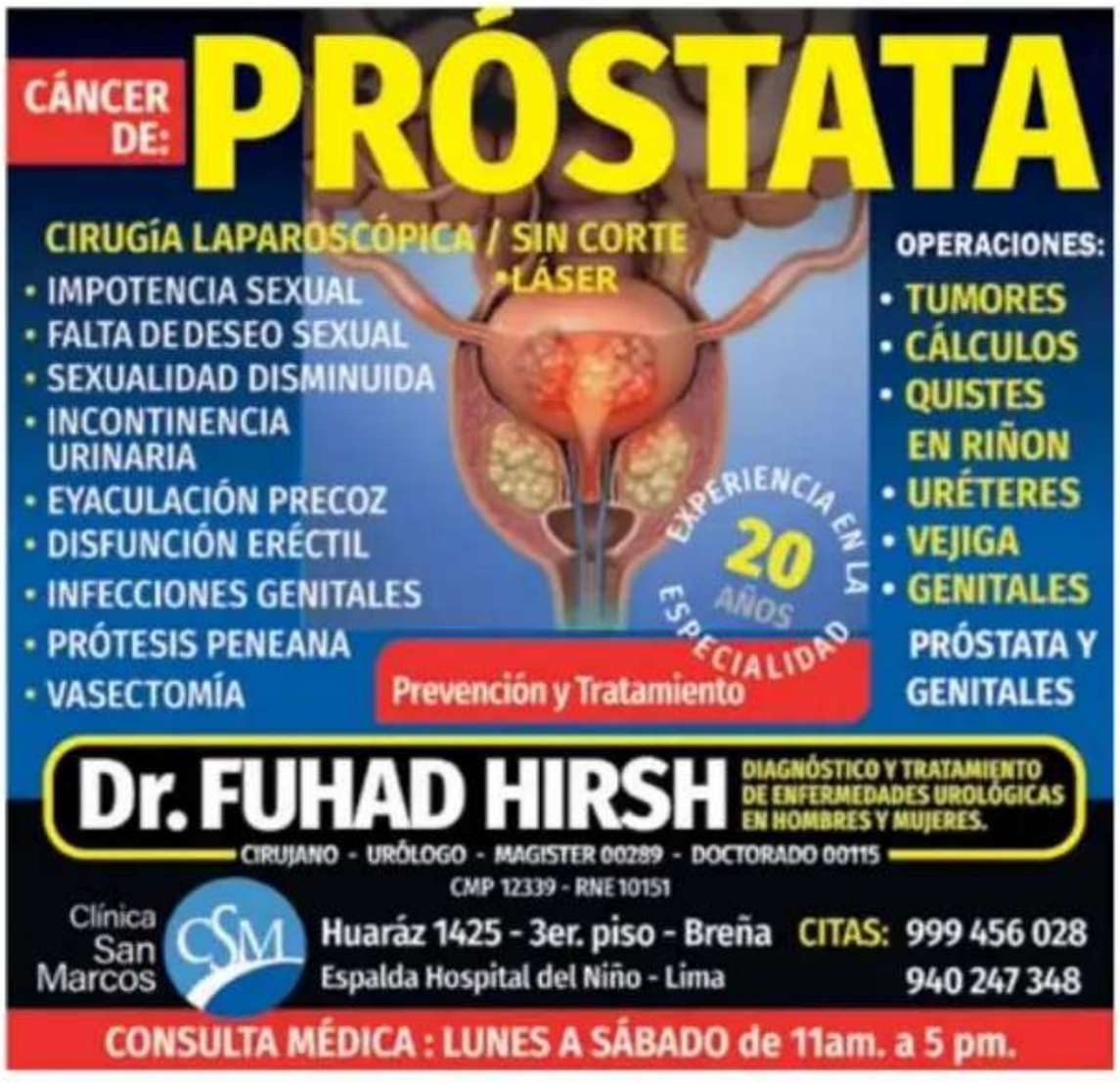
COCINERO(A) en MARISCOS y.CRIOLLO, HORNERO, CONTROLADORA Av.Defensores d/Morro 898 Chorrillos

esotéricos

ANUNCIA AQUÍ
FONOAVISOS@COMERCIO.COM.PE

salud

ANUNCIA AQUÍ
FONOAVISOS@COMERCIO.COM.PE



ALTURA DE TERRENO
LABRAR LA TIERRA
SIN HABLA
MEZCLA METALES
NEUTRO
ABERTURA
OXÍGENO
FALTA EL ESTE
DIOSA EGIPCIA DE LA MAGIA, LA MATERNIDAD
ESCASA, EXIGUA
REPETIDA
ÚRSIDO
COCINAR UN ALIMENTO
RENTA ANUAL
REPTIL ESCAMOSO
VIDEOARBITRAJE
HOMBRES (INGLÉS)
DISTRITO DE LA LIBERTAD
GIGANTE DE LOS CUENTOS
NOVELISTA JAPONESA
3.1416
NOMBRE DE VARÓN
CONFUSIÓN
PERÍODO, ETAPA
ISLA EN LA POLINESIA FRANCESA
EXTRAÑO
FILME DE SPIELBERG
VECINAS EN EL TECLADO
ÁCIDO ACETILSALICÍLICO
EXISTÍAN
RADIO
ONOMATOPEYA DEL GOLPE
RÍO EN FRANCIA
DEPARTAM. FRANCÉS
PRISIONERO
AUTOR DE "FAUSTO"
DESDICHA, DESGRACIA
QUERÍA
DE POCA ALTURA
ÁTOMO CON CARGA ELECT.
VERBAL
OBRA DE ZOLA
ESCUCHAR
APOSTAR
VIRREY DEL PERÚ
BAHÍA DE HONSHÚ
AFÉRESIS DE AHORA
CUENTA (ABREVIADO)
CORTAR, RAJAR
EXISTE
INÚTIL, ESTÉRIL (FEM.)
ÍNDIO
LETRADO
500 (ROM.)
SALIENTE DEL TEJADO
TITICACA O POOPO
OBTENER UN BENEFICIO
IRLANDA
SUEGRO DE CAÍFAS
AGIOTAJE
ÁLIAS, APODO
CERCA (INGLÉS)
...AL AI PELÓTA VASCA
PIÉLAGO
NUEVE (INGLÉS)
LATERALES DE LA H
OBSEQUIA
FINAL VERBAL
EXCLAMACIÓN DE DOLOR
ME PERTENECE
YUNQUE DE PLATEROS
EXISTE
FÓSFORO
DOMINIO

TU HORÓSCOPO

21.3 | 19.4

ARIES. Hoy lunes una noticia sorprendente te pondrá de buen humor. Deja de lado las cosas de rutina, trata de alejar el estrés .

20.4 | 20.5

TAURO. Mantén el ánimo arriba ante los problemas. Esa persona muestra interés en conocerte más.

21.5 | 20.6

GÉMINIS. Vives de manera intensa, pero a veces es necesario hacer una pausa. Recibirás una invitación.

21.6 | 22.7

CÁNCER. Vence tus miedos y decídete a aceptar esa propuesta. Tu familia es lo más importante para ti.

23.7 | 20.8

LEO. Ten cuidado con gente que tiene malas intenciones. Recuerda que caras vemos, corazones no sabemos.

23.8 | 22.9

VIRGO. Tu magnetismo atrae a esa persona especial, toma buenas decisiones. Un deseo se concreta.

23.9 | 22.10

LIBRA. Ese problema te tiene estresado, debes liberarte. Buena ocasión para ver a tus amistades.

23.10 | 21.11

ESCORPIO. Descubrirás cosas nuevas que te permitirán dar un paso adelante. Siempre da lo mejor de ti.

22.11 | 21.12

SAGITARIO. Haz caso a los consejos que te da el ser amado. Mantén siempre el optimismo, todo saldrá bien.

22.12 | 19.1

CAPRICORNIO. Hay personas a tu alrededor que buscan dejarte mal ante los demás, ten cuidado. Sé discreto.

20.1 | 18.2

ACUARIO. Si hay cosas que no están bien, decídete a cambiarlas. Es un buen momento para expresar lo que sientes.

19.2 | 20.3

PISCIS. Necesitas despejar tu mente y hacer cosas nuevas para olvidar situaciones incómodas. Día favorable para los temas sentimentales.

PURAS letras

EL POZO DE SANTA ROSA

D	S	A	N	V	T	F	N	A	T	I	S	O	P	E	D	A	F	P	F	C
E	U	D	N	O	I	A	R	S	A	F	A	Z	N	F	A	C	E	D	A	A
P	C	F	A	T	I	S	N	D	A	Z	V	E	D	A	Z	T	V	Z	A	R
O	A	V	Z	A	A	C	Y	T	O	F	L	C	F	F	I	U	F	A	Z	T
A	D	D	A	T	R	F	I	J	G	S	V	S	A	C	Z	A	V	Z	A	A
Z	E	F	A	S	D	D	O	D	A	H	E	Z	I	A	I	L	A	F	A	S
I	N	S	E	G	E	R	T	N	A	T	D	O	F	C	Z	M	V	A	D	C
R	A	G	A	A	R	E	T	R	N	R	N	A	N	F	A	E	E	V	I	O
A	D	B	F	A	F	U	N	A	A	E	T	E	Z	Y	V	N	F	Z	N	N
C	E	N	I	S	A	A	T	C	S	C	T	A	S	V	D	T	A	A	E	F
F	A	L	E	R	F	I	F	F	U	I	D	O	L	R	A	E	Z	F	V	A
S	L	V	I	D	S	A	Y	F	N	E	E	F	C	N	O	V	Z	A	A	Z
A	A	O	A	I	U	A	D	E	A	S	N	R	F	A	U	S	F	A	A	V
L	V	Z	V	T	T	A	P	F	E	V	Z	T	O	A	R	G	A	D	L	A
F	A	S	N	S	V	F	A	D	F	A	Z	V	R	S	Z	T	E	Z	N	F
Z	O	A	I	A	M	I	L	E	D	A	S	O	R	A	T	N	A	S	E	D
L	S	V	C	A	R	T	Y	S	A	C	A	D	E	N	F	A	Z	V	F	A
L	A	S	L	L	A	V	E	S	D	E	R	S	A	T	A	C	N	A	V	Z

- Se encuentra
- en el Santuario
- de Santa Rosa de Lima,
- en la avenida
- Tacna.
- Según la tradición,
- allí arrojó
- las llaves de
- su cadena de
- penitencia.
- Actualmente,
- los visitantes
- depositan
- cartas con
- deseos y
- peticiones.

BUSCO UN AMOR SINCERO

Cartas: Editora El Comercio S.A.
Jr. Paracas N°530, Pueblo Libre.
Mail: doctoracarmen01@trome.com

ALEX (46).- Estimada doctora Carmen, desde hace tiempo sigo sus publicaciones y valoro la sensibilidad con la que aborda los temas de pareja. En esta etapa de mi vida deseo conocer a una mujer con quien pueda construir una relación seria y duradera, basada en el respeto mutuo, la honestidad y la comunicación. Me considero una persona tranquila, responsable y comprometida. Si considera que puedo ser compatible con alguna de sus lectoras, estaré encantado de iniciar una conversación y conocernos con calma. Puede comunicarse conmigo al **927-909-846.** Gracias.

DOCTORA CARMEN

Mira, hijito:
Se nota que tienes un corazón bonito y, sobre todo, las cosas claras en medio de un mundo de incertidumbres. Me alegra que hayas dado este primer paso, pero también te animo a que estés dispuesto a conocer a la mujer de tus sueños que pronto aparecerá. **Suerte.**

TROME sudoku 861

		4	1			9		
3	1					2		
	5	9					8	
9		3			1			
				3	6	4		
7		2	5	9		3		8
	9	1				8		
	2			7	5		9	
8	3			1	9			5

TROME SERIES

NETFLIX

SOBREVIVIENDO A ESCOBAR-ALIAS JJ

TEMPORADAS: 1
CAPÍTULOS: 69

El Cártel de Medellín está en decadencia y Pablo Escobar ha muerto, por lo que JJ, ante el peligro, se entrega a las autoridades. Ya en la cárcel se enfrenta a nuevos enemigos y disputas de poder, por lo que recurre a las mismas estrategias de manipulación, violencia y negociación que utilizaba fuera para sobrevivir.

SOLUCIÓN GRAMA

MIRANDA ACLARA A TARAZONA QUE NUNCA HABLÓ MAL DE ELLA NI DE DOMÍNGUEZ

ROCÍO A KARLA: EL QUE SE PICA PIERDE

PÁGINA 15

'PICOTITOS' DE EL BÚHO

EL BUHO

Este Búho ve el panorama político más movido que Kike Suero celebrando con una trepadora cachina el triunfo de su amado Sport Boys ante Cristal en el Callao. Por eso, agarro mi 'Espada del augurio' de 'Los Thundercats', para que me permita ver 'más allá de lo evidente' y así poder dar mis acostumbrados 'Picotitos'.

MASACRE POR EL ORO. Nuestro país tiene grandes posibilidades para crecer, pero antes debemos superar las taras que nos impiden progresar, como la corrupción, el amiguismo, ver al Estado como un botín, los odios y las ideologías perversas que solo buscan dividir, destruir, pero no saben nada de construir. Hay más de 50 mil millones de dólares en inversiones que no se ejecutan por proyectos mineros detenidos o retrasados. Ese dinero podría crear miles de puestos de trabajo y dinamizar la economía. Pero hay políticos de izquierda y otros que siempre se están oponiendo a estos proyectos formales y callan complacidos ante la sanguinaria minería ilegal que destroza la naturaleza y perpetra matanzas terribles como la de ayer en Trujillo, donde asesinaron a cuatro personas y secuestraron a un hombre en la sangrienta guerra por el oro ilegal. Esos malos políticos apoyan a las lacras que dinamitan, secuestran y torturan. Hay que tenerlos bien identificados. Solo merecen la cárcel.

LOS PERUANOS NO PUEDEN ESPERAR. Todos los peruanos que buscan el progreso del país, que no sean radicales, ni apoyen a la minería ilegal o estén con Sendero Luminoso, esperan que Keiko Fujimori haga un buen gobierno. Porque es obvio que así le irá bien al país. Al margen de discrepancias e ideologías, todos estamos en el mismo barco. Pero la presidenta no puede salir a decirle a la gente que espere buenos resultados recién el próximo año. No cuando todos los días los malditos extorsionadores balean a los choferes del transporte público y miles de familias viven un infierno al ser extorsionadas bajo amenazas de muerte. Aunque Keiko recién tenga un mes en Palacio, a los peruanos hace tiempo se les agotó la paciencia.

OFENSA A LOS HÉROES DEL PERÚ. En las últimas elecciones el Perú volvió a demostrar, lamentablemente, su vocación por la autodestrucción. Beto Ortiz lo subraya muy bien en una entrevista especial con Trome. De otra forma no se puede explicar por qué ahora ocupan escaños en el Congreso radicales que solo ponen trabas, representantes de la minería ilegal y de Sendero Luminoso. Que tengan un escaño personajes como Iber Maraví, César Tito Rojas y otros más como ellos es una afrenta a los peruanos que dieron su vida defendiendo al Perú. Las leyes pueden permitir elegir prácticamente a cualquiera, pero dónde queda aunque sea el mínimo sentido común de la gente. ¡Qué triste!

LOS 'AMIGUIS' DE LOS MINISTROS. La situación del país exige que los ministros se pongan a trabajar para solucionar los grandes problemas y no a perder el tiempo metiéndose en líos. Alberto Beingolea y José Chang han sido señalados por favorecer a sus amiguitos dándoles trabajos en el Estado. Eso es lo mismo que se viene criticando de gobiernos anteriores o del mismo Acuña, cuyas prácticas la gente aborrece. No se puede utilizar al Estado como agencia de empleos o para sacarle provecho de cualquier otra forma. El actual gobierno llegó con la promesa de no repetir las malas prácticas y bien haría Keiko en ponerse fuerte en este sentido.

ACUÑA EN LA POLÍTICA. 'Señor Acuña, usted lidera una organización criminal que se llama Alianza para el Progreso', le dijo Fernando Olivera en la cara a 'Plata como cancha' durante el debate presidencial de este año. También le increpó que durante su gobierno regional bandas criminales como 'La Jauría' o 'Los Pulpos' avanzaron tanto que tienen sometido a Trujillo. Los peruanos se hartaron del dueño de la Universidad César Vallejo y por eso fue borrado del mapa en las últimas elecciones. Pero insiste en seguir usando su partido para colocar a gente cuestionada en el poder. Un informe de 'Cuarto Poder' mostró que 211 candidatos de Alianza para el Progreso para gobernadores regionales y alcaldes distritales y provinciales tienen sentencias por diferentes delitos. Increíble esta gente que ha llegado a a política. Apago el televisor.